




РЕЦЕПТ

Кабачки в сметане

- Кабачки (среднего размера) - 1–2 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Сметана - 5 ст. ложек
- Вода
- Соль – по вкусу

В кастрюлю положите нарезанные кругами кабачки, добавьте лук (предварительно лук и кабачки можно обжарить), добавьте воды, полейте сметаной и тушите 20 мин.






РЕЦЕПТ

Зимний салат

- Морковь - 1 шт.
- Капуста - 150 г
- Лимонный сок - 2 ч. ложки
- Сахар - 1 ч. ложка
- Соль - 1/2 ч. ложки
- Растительное масло - 1 ст. ложка

Порежьте морковь и капусту, добавьте соль, сахар, заправьте лимонным соком и растительным маслом.






РЕЦЕПТ

Зелёный салат

- капуста белокачанная - 200 г
- огурец - 1 шт.
- яблоко - 1 шт.
- лук зеленый - 30 г
- масло растительное - 2 ч. ложки
- лимонный сок - 2 ч. ложки
- соль по вкусу

Белокачанную капусту мелко нашинкуйте, посолите, слегка перетрите до появления сока, сбрызните лимонным соком. Добавьте нарезанные небольшими ломтиками огурец и яблоко, мелко нашинкованный зеленый лук и заправьте растительным маслом.






РЕЦЕПТ

Запеканка творожная с фруктами

- творог - 1 кг
- яйца - 2 шт.
- сахар - 4 ст. ложки
- крупа манная - 5–6 ст. ложек
- банан - 1 шт.

Творог соедините с яйцами и сахаром, затем всыпьте манную крупу, перемешайте. Банан нарежьте кружочками, добавьте их в тесто. Полученную массу выложите в форму, смазанную маслом, и запекайте в духовке 40 мин. Подавайте запеканку горячей, со сметаной.






РЕЦЕПТ

Греческий салат

- Помидоры - 2 шт.
- Огурцы - 1 шт.
- Перец сладкий - 1 шт.
- Оливки - 10–12 шт.
- Брынза - 200 г
- Оливковое масло - 1 ст. ложка

Помидоры, огурцы, перец, брынзу порежьте кубиками, добавьте целые оливки без косточек, заправьте оливковым маслом.






РЕЦЕПТ

Баклажаны тушеные с овощами

- баклажаны - 2 шт.
- морковь - 1 шт.
- помидоры - 3 шт.
- перец сладкий - 1 шт.
- лук репчатый - 1 шт.
- чеснок - 1 зубчик
- масло растительное - 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль по вкусу

В кастрюлю положите нарезанные морковь, баклажаны, добавьте растительное масло, потом мелко порезанные лук, перец, помидоры, чеснок. Тушите 20 мин.


